

ĮVEIK BAIMĘ, VALDYK SCENĄ



Praktinis gidas,
padėsiantis viešojo
kalbėjimo ir scenos
baimę paversti savo
sąjungininke

Jūs ne vieni. Ir tai – gera žinia!

Sveiki,

Jei atsivertėte šį gidą, tikėtina, kad išgyvenate šį tą nemalonius.

Veikiausiai artėja svarbus pranešimas, o kartu su juo auga ir nerimo jausmas. Galbūt jis kol kas – tiesa, vis dažniau, - dar tik įkyriai prabėga mintyse. O galbūt jau jaučiate ir tikrą paniką. Galbūt prakaituoja delnai, džiūsta burna, o mintyse sukasi klausimas: „O kas, jei susimausiu?“



Leiskite jus nuraminti. Esate visiškai normalus (-i).

Glosofobija, arba viešojo kalbėjimo baimė, yra viena dažniausių baimių pasaulyje, dažnai „populiarumu“ prilyginama net mirties baimei.

Tačiau štai gera žinia: sėkmingi pranešėjai nėra tie, kurie baimės nejaučia. Sėkmingi pranešėjai yra tie, kurie išmoko ją suprasti, valdyti ir paversti savo energijos šaltiniu.

Tuo ne kartą įsitikinau padėdamas verslo ir visuomenės atstovams ruošti laukiančioms kalboms, prezentacijoms ar pranešimams. O šiame gide ir jums parodysiu, kaip tai padaryti.

Ačiū, kad leidžiatės drauge į šią kelionę. Gali būti, kad jos pabaigoje laukia gerokai daugiau negu tik išaugęs pasitikėjimas savimi žengiant kalbėti į sceną. Gali būti, kad jos pabaigoje - neatrastas Jūs, kuris iki šiol tik laukė progos atsiskleisti.

Gali būti, kad ten laukia naujas, galingas, pergalingas Jūs!

1. Supraskite savo priešą: kodėl jūsų kūnas taip reaguoja?

Kad įveiktumėte baimę, pirmiausia turite suprasti, kas ji tokia. Jūsų kūno reakcija – padažnėjęs pulsas, drebančios rankos – tai nėra silpnumo ženklas. Tai tūkstančius metų tobulintas išgyvenimo mechanizmas.

Smegenų signalas: „Kovok, bėk arba sustink!“

Kai susiduriate su potencialiai pavojinga situacija (o smegenims didelė auditorija atrodo kaip pavojus), smegenų dalis, vadinama migdoliniu kūnu (lot. *amygdala*), siunčia pavojaus signalą. Į kraują išsiskiria adrenalinas ir kortizolis. Jūsų kūnas ruošiasi kovai arba bėgimui – lygiai taip pat, kaip ruošūsi susidūręs su lokiu miške.

Kodėl ta baimė apskritai kyla? Esame įvairių hipotezių. Pavyzdžiui, manoma, kad kalbėti žmonių grupėms bijome, nes baiminamės būti atstumti. Suprantama: juk ilgą laiką žmonės gyveno glaudžiais tarpusavio ryšiais susaistytose grupėse – gentyse. Nuo šių ryšių priklausė žmonių išlikimas gamtoje, o būti atstumtam genties prilygo mirties nuosprendžiui.

Atkreipdami į save visos grupės dėmesį rizikuojame sulaukti neigiamo vertinimo, kuris gali būti labai skausmingas. Tai iliustruoja kad ir 2003 m. paskelbti Kalifornijos ir Purdue universitetų (JAV) mokslininkų tyrimai, rodantys, jog išgyvenant socialinio atmetimo jausmą žmogaus smegenyse veikia tie patys centrai kaip ir patiriant fizinį skausmą.

Ką tai reiškia jums? Supratimas, kad tai tėra biologinė reakcija, o ne realus pavojus, yra pirmas žingsnis į jos valdymą. Galime sau pasakyti: „Gerai, kūne, ačiū už rūpestį, bet dabar mes nebėgsime. Mes bendrausime.“ Taip pat pasakyti sau: „vertinu nerimą, kurį jaučiu. Jis praneša, kad man svarbus ryšys su žmonėmis, kuriems kalbėsiu. Tas jausmas mane skatina kuo geriau pasiruošti pranešimui“.

Psichologiniai spąstai: „Prožektoriaus efektas“



Ar jaučiate, kad kiekvienas žmogus auditorijoje stebi kiekvieną jūsų judesį ir vertina kiekvieną žodį? Tai vadinama „prožektoriaus efektu“ (angl. spotlight effect).

Kornelio universiteto (JAV) psichologai atliko garsųjį eksperimentą: studentų paprašė užsidėti ryškius, net gėdingus marškinėlius (pvz., su Barry Manilow atvaizdu) ir įeiti į kambarį, pilną kitų žmonių.

Paklausti, kiek žmonių, jų manymu, pastebėjo marškinėlius, studentai spėjo, kad apie 50 procentų. Realybėje juos pastebėjo vos 23 procentai.

Pats gerai pamenu, kaip prieš seminarą kelnes apsitėškiau kava. Stovint prieš auditoriją iš galvos neišėjo mintis, kad visi dabar stebi kavos dėmelę man ant kelnių ir galvoja, koks aš juokingas ir nerangus. Per pertraukėlę paklausiau poros dalyvių, ar ta dėmelė matyti. Jie tik nusijuokė – „žiūrėjome jums į akis, o ne į kelnes!“

Išvada: žmonės kur kas mažiau kreipia dėmesio į jus ir jūsų tariamas klaidas, nei jums atrodo. Jie labiau susirūpinę savimi. Šis žinojimas neįtikėtinai išlaisvina!

2. Penki strateginiai žingsniai baimei suvaldyti

Kai jau suprantame, kas vyksta mūsų galvoje ir kūne, galime imtis konkrečių strategijų.

1. Paruošimas – Jūsų patikimiausias sąjungininkas

Baimė kyla iš nežinomybės. Kuo geriau žinosite savo temą, tuo mažiau vietos liks nerimui.

- **Žinokite daugiau, nei planuojate pasakyti.** Šiais laikais madinga teigti, kad verta nebūti protingiausiu ar geriausiai dalyką išmanančiu žmogumi kambaryje. Gal ir taip, bet išmanyti kuo daugiau tikrai padeda.

Žinojimas suteikia galios



Skirkite laiko iš esmės pasigilinti į temą, kuria ketinate kalbėti. Tai suteiks gilų pasitikėjimo savimi jausmą. Jūs tikrai neprivalote būti geriausias pasaulio ekspertas, bet turite būti vienas geriausių toje salėje.

- **Sukurkite aiškią struktūrą.** Turėkite aiškią įžangą, 3 pagrindines mintis ir tvirtą pabaigą. Kai žinote savo kelio „žemėlapi“, daug sunkiau pasiklysti.

2. Perspektyvos keitimas – Nuo „pasirodymo“ prie „dovanojimo“

Nustokite galvoti apie save. Pradėkite galvoti apie auditoriją.

- **Klaida:** „Aš turiu pasirodyti tobulai. Jie mane vertins.“
- **Teisingas požiūris:** „Aš turiu vertingų žinių/patirties, kuria noriu pasidalinti. Aš čia tam, kad tuo daugiau jiems dovaną – įžvalgą, sprendimą, įkvėpimą.“

Atminkite



Kai jūsų tikslas tampa ne gauti auditorijos pritarimą, ne parduoti, o suteikti klausytojams vertę, juos apdovanoti ir praturtinti, spaudimas, įtampa ir baimė natūraliai sumažėja.

3. Repeticija – nežinomybę paverskite pažįstama teritorija

Repetuokite. Repetuokite. Repetuokite. Aš labai rimtai: stokitės prieš veidrodį, prieš sieną, prieš draugus ar šeimos narius ir pasakokite jiems vėl ir vėl.

Ne tam, kad iškaltumėte, o tam, kad jaustumėtės patogiai.

- **Repetuokite balsu.** Būtinai. Kelis kartus. Kalbėjimas yra fizinis veiksmas, jame dalyvauja ne tik protas, bet ir kūnas: balsas, veidas, judesiai. Jūsų kūnas ir burna turi priprasti prie žodžių ir sakinių tėkmės.
- **Įrašykite save.** Žinau, nemalonu. Mes patys save girdime kitaip negu aplinkiniai, todėl įrašytas balsas mums atrodo neįprastas (dažnai – aukštesnis, spigesnis negu mes patys girdime). Kelerius metus dirbau radijo naujienų korespondentu, ir šis darbas padėjo įprasti savęs klausytis, nors tai ilgai buvo nemalonu. Vis dėlto, savo įrašų perklausą buvo ir lieka tai vienas geriausių būdų išgirsti save ir tobulėti.
- **Jei įmanoma, repetuokite realioje erdvėje.** Pranešimo išvakarėse apsilankykite salėje, kurioje kalbėsitės. Atsistokite scenoje. Pabūkite čia. Pajuskite erdvę. Prisijaukinkite ją, kad erdvė taptų labiau pažįstama ir mažiau bauginanti.

4. Ryšys su auditorija – nuo minios prie individų

Minia yra baisi. Pavieniai žmonės – ne

Pamenu, savo karjeros komunikacijos agentūroje pradžioje vykau į tarptautinę konferenciją pristatyti įgyvendinto projekto. Nors buvau kruopščiai apgalvojęs ir surepetavęs kalbą, labai jaudinausi.

Žengdamas į sceną jutau, kad širdis tuoj iššoks iš krūtinės, kojos visai sulinks ir aš apalpsiu. Bet stojęs prieš auditoriją akimis susiradau besišypsantį mane atlydėjusio kolegos veidą. Pradėjau jam kalbėti... o tada tarsi užtvanka sugriuvo – sklandžiai, ramiai ir tvirtai pristačiau projektą visiems klausytojams.

- **Ateikite anksčiau.** Pasitikite žmones prie durų, persimeskite keliais žodžiais. Paklauskite, iš kur jie, kas juos atvedė. Susiraskite draugų, sąjungininkų dar prieš eidami į sceną.
- **Pradėdami kalbėti, susiraskite akimis tuos draugiškus veidus.** Pradėkite savo pasakojimą jiems. Jausitės lyg kalbėtumėte su pažįstamais, o ne su beasmenine mase.

5. Fiziologinis valdymas – „nulaužkite“ savo kūno reakcijas

Kadangi baimė yra ir fizinė reakcija, galime ją paveikti fiziniais veiksmais. Apie tai – kitame skyriuje.

3. Praktiniai pratimai

„priešgaisriniam“ baimės gesinimui

Šiuos pratimus galite atlikti likus kelioms minutėms iki žengiant į sceną. Jie veikia greitai ir efektyviai.

1. „Dėžutės“ kvėpavimas (angl. *box breathing*)

Šią techniką naudoja JAV karinio jūrų laivyno specialiosios pajėgos (Navy SEALs), kad išliktų ramūs ekstremaliose situacijose. Ji akimirksniu nuramina nervų sistemą.

- Įkvėpkite per nosį, lėtai skaičiuodami iki keturių.
- Sulaikykite kvėpavimą, skaičiuodami iki keturių.
- Iškvėpkite per burną, lėtai skaičiuodami iki keturių.
- Pauzė (nekvėpuokite), skaičiuodami iki keturių.
- Kartokite ciklą 3-5 kartus.

2. Progresyvus raumenų atpalaidavimas

Baimė sukelia raumenų įtampą. Sąmoningai ją atpalaiduodami, siunčiame smegenims signalą, kad pavojaus nėra.

- Atsisėskite arba atsistokite.
- Stipriai įtempkite pėdų ir blauzdų raumenis 5 sekundėms.
- Tada atpalaiduokite raumenis. Pajuskite skirtumą.
- Tą patį padarykite su šlaunimis, sėdmenimis, pilvo presu, rankomis (suspauskite kumščius), pečiais (pakelkite link ausų) ir veidu (stipriai susiraukite).
- Visas pratimas trunka vos porą minučių, bet efektas – stulbinantis.

3. Vizualizacija – sėkmės repetavimas mintyse

Profesionalūs atletai prieš varžybas mintyse šimtus kartų atlieka tobulą judesį. Tą patį galite padaryti ir jūs.

- Užsimerkite.
- Įsivaizduokite save scenoje. Bet ne šiaip stovintį, o kalbantį **užtikrintai ir sėkmingai**.
- Įsivaizduokite, kaip auditorija atidžiai klauso, linksi galvomis, šypsosi.
- Pajuskite tą jausmą, kai pabaigiate pranešimą ir išgirstate gausius plojimus. Pajuskite pasididžiavimą ir palengvėjimą.
- Jūsų smegenys sunkiai skiria ryškią vizualizaciją nuo realybės. Taip jūs „užprogramuojate“ save sėkmei.

Pabaigai: baimė yra jūsų draugė

Tikiuosi, šis gidas padėjo jums pažvelgti į viešojo kalbėjimo baimę kitokioje šviesoje.

Ji nėra jūsų priešas, kurį reikia sunaikinti. Taip pat nereikia ir šio jausmo atsikratyti. Aš kaip tik sunerimstu, jeigu eidamas skaityti paskaitos, vesti pratybų ar sakyti kalbos nejaučiu nerimo. Galbūt tai reiškia, kad esu labai pavargęs ar man nerūpi klausytojai – bet kuriuo atveju, nieko gero!



Jaudulys - tai energijos pliūpsnis

Tinkamai nukreiptas jis gali paversti jūsų pranešimą gyvu, aistringumu ir įsimintinu. Priimkite šią energiją, supraskite ją ir pasinaudokite ja.

Ne tik viešajame kalbėjime, bet ir kitose socialinėse situacijose: pavyzdžiui, mezgant naujas dalykines pažintis, derybose, kalbant dėl paaukštinimo. Atpažinkite tą patį jaudulį, kuris skatina pasigilinti, kuo geriau pasiruošti ir įkvepia gyvybės.

Tai, kad skaitote šį tekstą, jau rodo, kad esate pasiruošęs tobulėti ir augti. Tai – tik kelionės pradžia.

Prisijaukinę viešojo kalbėjimo nerimą ir supratę, kad panašios emocijos lydi ir daugelyje kitų svarbių gyvenimo situacijų, galite pasiekti nepaprastai daug.

Vis dėlto, jei jaučiate, kad norite asmeninės pagalbos ruošiantis konkrečiam pranešimui, ar ieškote gilesnės, ilgalaikės mentorystės, kuri padėtų jums tapti išties įtaigiu ir pasitikinčiu pranešėju – aš galiu jums padėti.

Apsilankykite **balys.me** ir susisiekime individualiai konsultacijai.

Sėkmės scenoje!

Balys